

سائنس  
مِرْچُو

مَا لِكُ كُلِّ مِيكَ وَالْدِينِ بِرِ رَحْمَ فَرَمَا ..... آمَنَ  
ڈاکٹر شاد گیلانی

# سائنس

مؤلفہ

ڈاکٹر شاد گیلانی

ای مالک کل میرج والکین پر رحیم فرما ..... آمین

ہومیو پتھین و ماہر علوم فلکیات



تغیر نفس سے تغیرات زندگی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ ہاتھ کٹ گئے کر آرسی کیا۔ آئینہ بیان ہونے والے عجائبات سے مشاہدہ کیجئے۔

انسان چار گانہ یا پنج گانہ عناصر کا مرکب بتایا جاتا ہے۔ انہیں عناصر سے سانس بھی متعلق ہے۔ اور جیسے انسان کے سات اعضا دماغ، دل، کبد، ریه، مرارہ، طحال، آلت متناسل مختلف سات ستاروں سے منسوب ہیں۔ اسی طرح سانس مختلف ہیئت مختلف ستاروں سے نسبت رکھتی ہے اور ہر نوعیت انقباض بطن گانہ اثرات کی حامل ہے۔ یعنی سات ستاروں سے سات قسم کی سانس متعلق ہے۔ اور ہر قسم کے سانس کے جسم انسانی اور حالات زندگی پر مختلف اثرات واقع ہوتے ہیں۔ انہیں سات اقسام سے حالات نامی، حالات مستقبل حالات حال کا انکشاف ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ زندگی کے نشیب و فراز، خوشی، غم، مصیبت، راحت وغیرہ وغیرہ کا اظہار کیا جاسکتا ہے۔ علمائے اسلام اس علم عقلی سے آج تک غفلت رہے کہ کمال اللہ کے ہاں کس صورت سے کوئی غیب کی خبر بیان کرنا قیامت تک کے لئے حرام قطعی ہے۔ اس لئے انہوں نے کبھی اس قسم کی باتوں کی طرف توجہ ہی نہ دی۔ دوسرا اگر ان کو کبھی خیال ہوا بھی تو اپنی دسٹرس سے باہر پا کر مجبور ہو گئے +

البتہ فقر اور اولیا و ائمہ نے اس علم کو کما حقہ فروغ بخشا اور اس پر عمل کیا۔ اور اسی لئے ان سے عجیب غریب واقعات ظہور پذیر ہوئے۔ اس علم کے حامل کو علم بدل و نجوم کی طرح زائچہ بنا کر احکام جاری کرنے کی تکلیف نہیں ہوتی۔ مگر آثار و کوائف اور سانس کی نوعیت معلوم کرنے کے بعد حکم مطلق صادر کر دیتے ہیں۔ جو بہت زیادہ درست ہوتے ہیں۔ کرامت سے کم نہیں +

اس کے علاوہ غرغزناک اور خوشخوار جائزوں کی متابعت۔ آنے والے واقعات

سے قبل از وقت مطلع ہونا، طوالت حیات، عمل العلاج، بیماریوں کا علاج -  
 عجاایات زندگی اور معجزات و کرامتیں سب کچھ علم النفس سے متعلق ہیں +  
 اگر کسی کو اس امر سے اختلاف ہو تو ہرگز میری تحقیق پر ہے کہ علم النفس  
 تمام علوم کا سر تاج ہے۔ اگر علم النفس میں ہمارے پیدا کر لی جائے تو پھر صرف علم دنیا  
 بلکہ علم دین پر بھی عبور حاصل ہو جا آ ہے۔ حدیث شریف میں ہے۔ مَن عَرَفَ  
 نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا اس نے خدا کو  
 پہچان لیا +

کوئی علم ایسا نہیں جو اعلیٰ علم النفس میں سمویا پڑا نہ ہو۔ اور قدرت کی قیامتی  
 دیکھنے کو جہاں علم النفس تمام علوم کا سر تاج ہے۔ اور علوم ظاہری و باطنی کا منبع ہے  
 وہاں آسان بھی اس قدر ہے کہ کسی تعلیم یافتہ کی ضرورت نہیں ہے۔ قلب میں  
 جب روشنی پیدا ہو جائے تو وہ خود مشعل راہن کر مقاصد کے راستوں کی تاریکی دور  
 کر لی جاتی ہے۔ اور تمام مقاصد کے ہمراہ نکلتی ہے۔ آمین  
 چونکہ نفس کی ظاہری بنیاد مافنس پر ہے۔ جس کے دو جز پر حیات انسانی  
 کی بنیاد ہے۔ نفس کے اس لئے جانے میں علم و فیوض کے بے شمار سمندر و بحر  
 ہیں +

## اوقاتِ نفس

علم النفس کی بنیاد چاند کی تاریکیوں پر ہے۔ چاند کا زمانہ دو قسموں پر  
 منقسم ہے۔ ایک زمانہ عروج اور دوسرا زوال +  
 عروج یعنی چاندنی راتیں یکم سے چودہ تک اور زوالی اندھیری راتیں چودہ  
 چاند سے اخیر تک۔ چودہ سے ستر چودھویں تاریخ نہیں بلکہ چودھویں کی شب  
 مراد ہے یعنی تیرہ تاریخ کا دن گزر کر جو رات آئے جس کی صبح کو چودہ ہوگا۔

اور چودہ سے اخیر تک زوال کا زمانہ ہے +

قدرت نے ایک قانون مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس سے ایک گھنٹہ چلنا شروع ہوگا۔ ایک گھنٹہ چلنے سے یہ مادہ نہیں کروہ سردا گھنٹہ بالکل بند ہوگا۔ بلکہ ایک گھنٹہ سے سانس زیادہ نکلتی ہے۔ اور دوسرے گھنٹہ سے بہت کم سانس نکلتی ہے۔ جس گھنٹہ سے سانس کثرت سے نکل ہی ہو وہی گھنٹہ چل رہا ہوگا۔ آپ تک کے قریب ہاتھ کی پھیلی رکھ کر یا سانی معلوم کر سکتے ہیں +

اب گھنٹے قدرت نے ایک قاعدہ لکھ مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس سے ایک گھنٹہ چلنا شروع کرتا ہے۔ جو چودہ دو گھنٹے کے بعد دوسرے گھنٹے کی طرف سانس کو تبدیل کر دیتا ہے۔ **مر جو**

اسی طرح ہر دو گھنٹے کے بعد ایک سے دوسرے گھنٹے میں سانس تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اور یہ قدرت کی طرف سے عین کوہ وقت ہے۔ اس میں کمی بیشی مختلف عوارضات۔ حادثات۔ خوشی و مسرت۔ غم و الم کے باعث وقوع پذیر ہوتی رہتی ہے۔ اور اسی کمی بیشی کے مطالعہ کرنے سے ہر قسم کے واقعات و حادثات کی طرح واضح ہو سکتے ہیں۔ ایک آدمی اگر اپنے سانس پر نگہ رانی کرے تو اپنے ہر نیک بد کے متعلق قبل از وقت مطلع ہو سکتا ہے +

جب تک سانس اپنی مقدار پر چل رہی ہو۔ آپ بے نگرانی سے زندگی بسر کیجئے۔ زندگی ایک سیدھی راہ پر چلی جا رہی ہے۔ جس میں کوئی بھی اور ہیر پھیر نہیں ہے۔ لیکن جب کوئی بات ظور نہ پر نہ ہونے والی ہوتی ہے۔ تو قدرت قبل از وقت اعلان کر دیتی ہے۔ اور قدرت کا اعلان اس صورت میں ہوتا ہے۔ سانس بجائے دو گھنٹہ چلنے کے ۱۲ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

آپ اگر اپنے نفس پر کورٹ کریں۔ تو آپ اس طریقہ سے آنے والے واقعات کے  
باخبر ہو سکتے ہیں +

یاد رکھنے کے قابل یہ بات ہے کہ سانس ۲ گھنٹہ سے زیادہ کبھی نہیں چلتی۔  
لہٰذا اس کا زیادہ کم ہو سکتا ہے، ۲ گھنٹہ سے زیادہ نہیں +

## سانس کی مشہور قسمیں

بائیں نتھنے سے سانس جاری ہو تو اسے قمری سُر کہتے ہیں +

دائیں نتھنے سے سانس جاری ہو تو اسے شمسی سُر کہتے ہیں +

جب دونوں سے سانس برابر چل رہی ہو تو اسے متساویہ کہتے ہیں۔

قمری سُر کا ستارہ قمر ہے۔ دائیں نتھنے کا ستارہ شمس ہے۔ نفس متساویہ کا  
تعلق عطارد سے ہے +

سانس کی سانس دوائیں نتھنے سے بائیں کی طرف یا دائیں سے دائیں کی طرف

منتقل ہوتی ہے تو اس انتقال نفس کے وقت قریباً دس منٹ تک نفس متساویہ

رہتا ہے۔ نفس متساویہ ختم ہو جانے کے بعد سانس ایک سے دوسرے نتھنے کی

جانب بالکل منتقل ہو جاتی ہے +

جب سانس دائیں نتھنے سے بائیں نتھنے کی طرف منتقل ہونا چاہتی ہے

تو نفس متساویہ چلنے سے کچھ وقت پہلے کچھ ایسی صوت اختیار کر لیتی ہے جس کا

تعلق ستارہ زحل سے ہے +

جب سانس بائیں نتھنے سے دائیں نتھنے کی طرف جانا چاہتی ہے۔ تو

نفس متساویہ چلنے سے کچھ وقت پہلے کچھ ایسی صوت اختیار کر لیتی ہے جس کا

تعلق ستارہ ہرہ سے ہے +

جب طلوع شمس سے غروب شمس تک کے تمام وقت کا شمار گھنٹوں اور منٹوں میں کیا جائے تو اس کے عین درمیان ہی وقت میں جو سانس چلتی ہے اُسے ضوائے کبرئے کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق ریح سے ہے۔ جیسا قناب غروب ہوا پر۔ انہیں کی پہلی ساعت سعد اکبر مشتری ہے۔ اس وقت کا نفس بھی مشتری سے تعلق رکھتا ہے +

ساعت مشتری سعد اکبر ہے۔ ہر قسم کے کاموں کا اسی ساعت میں اقدام کرنی ضرور سہرا انجام دہنگے۔

ساعت زہرہ۔ محبت کے علیات کے لئے تیز رفتاری ہے +  
ضوائے کبرئے منحنی ترین ساعت ہے اس وقت کوئی کام نہ کیجئے  
ورنہ عمر بھر بچنا ناچ بگا۔

مر جو

ساعت ثرعلی میں اگر درود الی جگہ کو مس کیا جائے تو بغیر کسی علاج کے شفا ہوگی۔ یہ کتاب درجہ اولیٰ درجہ ضوائے کبرئے کا وقت ۲۴-۲۵ منٹ ہے۔

## تشریح انفاس

سانس کی رفتار کا قانون قطعی یہ ہے کہ قمری ماہ کی پہلی تاریخ کو آفتاب نکلتے وقت ہمیشہ باباں منتھرا چلتا ہوگا۔ یعنی قمری سر ہوگا۔ یہ ایک ایسا منضبط قانون ہے کہ اس میں کبھی اختلاف نہ ہوگا۔ تین دن برابر طلوع آفتاب کے وقت قمری سر چلے گا۔

اگر رویت لال میں مغالطہ ہو جائے کہ چاند ابھی طلوع نہ آیا انہیں تو آپ صبح سویرے طلوع آفتاب کے وقت شرکاء مطالعہ کریں اگر قمری سر چل رہا ہے تو فیضا چاند طلوع ہو چکا ہے، اگر دھنانتھنا شمسی سر چل رہا ہوگا تو چاند طلوع





دوسرا کئی قریب تھا اچانک خزاں مل گیا، امیر ہو گیا۔ وہ وہاں انقلاب ہیں۔  
 لیکن انقلاب رو بہ منزل اور دوسرا رو بہ ترقی!... یعنی ایک انقلاب اچھا  
 سے بہتر کا طرف اور دوسرا انقلاب برائی سے اچھائی کی طرف! وہ  
 اس کا مدد کی تفصیل سنئے۔ محور فرمائیے سگڑائیں سانس کی بجائے بایاں  
 سانس کی پڑا ہے۔ یعنی تمام تھا دامن تھنے چلنے کا اور حل پڑا بایاں تھا۔ تو یہ  
 انقلاب سب رو بہ منزل ہے۔ یعنی اس انقلاب نفس سے نقصان سمجھو۔ رٹائی مفہوم  
 کا نہ تھیلا ہے۔

لہذا اگر دامن تھنے چلنے کا نام تھا مگر بایاں تھا حل کیا تو یہ انقلاب  
 ترقی ہے۔ یعنی خوشی دولت وغیرہ حاصل ہو گی۔  
 (نوٹ) تھنا ایک بھتا سا لفظ ہے گھنڈہ دامن کو شمشیر اور دامن  
 کو تھکا کر لے لکھا جائیگا۔

مالِ فخریٰ کی خبر دے۔ فخریٰ تو ہے وہ فخریٰ کی حیثیت کو کم ہے اور  
 یہ ہے کہ جو کہ مزاج کو گرم مانا گیا ہے۔ گرمی سرد مزاج ہے اور اسی  
 سے عمل کا مزاج سرد قرار دیا گیا ہے۔

## اربعہ عناصر کی تفریق

جو شمس زمین کی طرف جاری ہو۔ وہ زیادہ سے زیادہ طول میں اسی شخص کے  
 بارہ اصل کے برابر ہوگی۔ اس سانس کو عنصر خاک کی طرف منسوب کیا گیا ہے۔ اور  
 اس کا رنگ زرد قرار دیا گیا ہے۔

اور جو سانس مستوی طریق پر جاری ہو اس کا طول انتہائی ود اُکھل ہوتا ہے  
 اس کو آبی کہتے ہیں۔ اور رنگ اس کا سفید ہے۔

جو سانس بہت تیز چلے اور اُس کی روانی کی لمبائی چار انگل ہو۔ وہ  
آتشکی ہوگی۔ اُس کا رنگ سرخ ہوگا۔

اور جو سانس ٹھیک ہی بے راہ ہو کر چلے اور اس کی انتہا سات انگل ہوگی  
اس کو بادی کہتے ہیں اور رنگ اُچھ کا سینہ ہے۔

اگر سانس ٹھیک اور آبی حل رہی ہو تو قمری صفت خوشی نہج کی اسانی کی  
دلیل ہے۔ آتشکی کا جاری رہنا دل تنگی بیماری غم و اندھ پیدا کرتی ہے۔  
بادی کی روانی کا مول کے خراب ہونے کا پتہ دیتی ہے۔

## نفس کے اثرات

نیا چاند دیکھنے پر اگر صبح کے وقت قمری سر پر چل رہا ہو تو پندہ روز نگ بے  
تکلی روز نگ گزارے۔ آپ کو خوشی رزق عزت کامیابی اور فتح حاصل ہوگی۔ اگر شمس  
سر پر چل رہا ہو تو پندہ دن تک تکلیات کا دور دورہ نہ چکا۔

اسی طرح پندہ تاریخ کی صبح کو اگر شمس سر پر چل رہا ہو تو خوشی و کامیابی کی  
بین دلیل ہے۔ قمری چل رہا ہو تو نقصان اور غم کی علامت ہے۔ یہ ایک مکمل چیز ہے،  
اس پر بحث و تحقیق کی ضرورت نہیں۔ تجربہ کر کے دیکھ لیجیے۔

نفس مساویہ غصہ نہیدگی۔ طلال۔ لڑائی سب سے متعلق ہے۔ ضیا میں جتنے  
غم و غصے کے دقومات دیکھنے سمجھنے میں آتے ہیں یہ نفس مساویہ کے دقت اثر پذیر ہوتے  
ہیں۔ اس نازک دقت میں غم و غصہ کا اظہار طبیعت میں جوش زیادہ پیدا کر دیتا ہے  
اور لوبت باقی جا رہی کی حالت ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس ٹائم کو خاص طور پر گورٹ  
لیجیے اور زیر نظر رکھیے کہ کسی کوئی بات خلاف اخلاق پیدا کرنا آپ کے اختیار کی چیز ہے۔  
آپ جب کسی فرمائش کو نفس مساویہ میں کسی امر طبیعت میں جوش پیدا ہوا

چاہتا ہے۔ تو فوراً نفس کو تبدیل فرمایا لیجئے۔ تمساویہ تبدیل ہو کر راحت قلبی محسوس ہوگی۔ آپ حیران ہوں گے نفس کی تبدیل پر معنی دارد؟ یہ سب کچھ آپ کے اپنے اختیار کی بات ہے۔ اگر آپ شمس سے قمری یا قمری سے شمسی بنانا چاہیں، تو فوراً تبدیل ہو سکتی ہے۔ اس کے مختلف طریقے ہیں۔ جو بہترین طریقہ ہے کہ جو شمر جاری کرنا مطلوب ہو۔ اس کے دوسرے پہلو کے بل لیٹ جائیے منہ بند کر کے سانس لیجئے۔ پانچ منٹ میں مطلوبہ سانس چلی جائیگی۔ اور اثرات تبدیل پیدا ہونگے۔ اسی طرح اگر کسی دن سانس مخالف چل رہی ہے۔ اور خطرہ آتکالیف پہنچنے ہے۔ تو فوراً دم تبدیل کر لیجئے۔ اس سے مصیبت میں کمی ضرور واقع ہو جاوے گی۔ ایک مسئلہ امر ہے۔ لیکن یہ تو نہیں کہنا کہ مقدّر کا لکھا سانس تبدیل کرنے سے تبدیل ہو جائے گا۔ مگر یہ بات بھی جائے تمسخر نہیں کہ اگر ازلہ امتکا لیف نہ ہوتا تو کسی واقع پذیر ہو جاوے گی۔ آپ مانیں یا نہ مانیں جان جان اختیار ہے۔

ایک شخص نے کہا کہ میں نے سانس بدلنے کے لیے قمری چل گیا۔ بے حد فکر ہوئی۔ خدا خیر کرے۔ ۲۲ اکتوبر کو ایک معمولی سی بات پر ایک شخص سے لڑائی ہو گئی۔ جوش میں آکر اسے مجروح کر دیا گیا۔ حتیٰ کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ گیا۔ کیس چلا۔ مگر میں نے قمری سر کو فوراً تبدیل کر کے شمسی کر دیا تھا۔ اس نے دوستوں اور مہربانوں کی بسیار کشش کے بعد آخر صلح ہو گئی اور کیس کا خطرہ ٹل گیا۔

## ایک اور انکشاف

اگر تم بھائے قمری چلنے کے شمسی چل گیا ہے اور دو گھنٹی تک بار بار عطار ہا، تو اس شخص کی کوئی چیز گم ہو جائے گی۔ اگرچہ انقلاب منزل بہ ترقی ہے۔ مگر یہ

قلم کا عنصر اس میں ضرور پایا جاتا ہے۔ مگر تین گھڑی چلے کر کسی حالت سے ضرور  
 پیچھے گا۔ اگر چار گھڑی چلے تو اعتدال قریب سے کوئی مدح ہوگا۔ پانچ گھڑی چلے تو  
 بیماری آئے گی۔ چھ گھڑی چلے دشمن پر غالب آئیگا۔ اگر ایک شبانہ روز چلے  
 تو موت قریب ہو۔

اسی طرح اگر دم شمس کی بجائے قمری چل جائے۔ مگر انقلاب ترقی بہ منزل  
 ضرور ہے مگر اس منزل میں خوشی کوئی ضرور ملے گی۔ ابھی دلیل ہے راحت و  
 خوش نصیبی رہے۔ جتنا زیادہ وقت یہ سانس چلے گی اتنی بڑی خوشی حاصل ہوگی۔  
 (نوٹ) جس قدر آلام مصائب رنج خوف لڑائی جھگڑا وغیرہ وقوع  
 پذیر ہوتے ہیں یہ تمام نفس متساویہ اور نفس شمس میں واقع ہوتے ہیں۔

نفس قمری متعلق ہے راحت غش و دولت سے! مگر نفس شمس کی بجائے  
 قمری چل جائے تو منزلی ضرور ہوگی۔ گواہی میں ساتھ ساتھ راحت بھی پائی جائے  
 گی۔ درحقیقت تو اور نفس متساویہ چلے اور غش و دولت متعلق ہوتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ  
 اس وقت بھی نفس متساویہ چلتا ہے۔

## بیماروں کا علاج!

اگر کسی شخص کو حرارت ہو خواہ جس خلط سے ہو۔ چونکہ خارا امراض نفس  
 شمس سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لئے مریض کا نفس شمس نہ چلتے دیں بلکہ داہنے  
 سر میں روٹی بٹھے دیں۔ اور مریض کو اکثر داہنی کروٹ پر لٹائے رکھیں۔ اس عمل  
 سے کچھ وقت قمری سر چل کر مریض میں کمی آجائے گی۔ اور دو چار دن میں اچھا خاصہ  
 فری پڑ جائے گا۔ اسی طرح کی گرم بیماریاں مثلاً سودوحار۔ بخار ہر قسم۔ شدت  
 پیاس ضعف جگر۔ دم ہر قسم کا علاج بلا دوا کیا جاسکتا ہے۔

بعینہ سرد بیماریوں کا علاج اس کے خلاف ہوگا۔ آپ قمری سرہند کراہیں اور بالکل کدھ پر مریض کو سٹایا کریں۔ شمسی سرچل جانے پر ہر قسم کے امراض باورہ کا ازالہ ہو جائے گا۔

اسی طرح گرمی کے موسم میں قمری سرچلانے سے ٹھنڈک رہتی ہے شدید سردی میں شمسی سرچلاؤ۔ بدن گرم ہو جائے گا۔

کالرا میں بدن بخ ہو جائے مردنی چھا جائے۔ فوراً شمسی سرچلاؤ۔  
سرم میں شمسی سرہند کر کے قمری سرچلاؤ۔

پیشہ۔ کمزوری معدہ۔ گرانی و نقل معدہ کے مریض ہمیشہ سرم میں کھانا کھایا کریں۔ اور کھانا کھا کر ہمیشہ داہنی کدھ پر پانچ منٹ کے قے ملیٹ جایا کریں۔ اتنے مختصر سا عمل سے معدہ کی نکالینچ رہے ہو جائیں گی۔

آپ ایک اصول قائم کر لیں کہ ہمیشہ کھانا شمسی سرم میں کھایا کریں۔ اور اگر پانی پیا ہو یا میٹھا کرنا ہو تو قمری سرم میں۔ یہ زندگی جوت کے حصول کے لئے ایک تجربہ تجربہ نسخہ ہے۔ کبھی کوئی کمر میں نہ آئے گا۔

تب لرزہ آنے سے پہلے تحقیق کر لو۔ کہ کون سے سرم میں آئے گا۔ دورہ آنے سے کچھ دقت چلے اس سر کو بند کر دو۔ اسی روز دورہ موقوف ہو جائیگا۔ تجربہ عمل ہے۔ بدن کی تھکاوٹ۔ اعضا شکنی۔ غصہ۔ پیاس کی شدت وغیرہ امراض میں قمری سرچلاؤ۔ تسکین آجائے گی۔

ہرنیا کا مرض قمری سرم سے منسوب ہے۔ آنت اترنے سے کچھ دقت پہلے قمری سرہند کر کے شمسی سرچلائیں۔ آنت نہ اترے گی۔

پیٹ میں درد۔ ہاتھ کی خرابی۔ ناف میں درد وغیرہ امراض میں شمسی سرچلائیں۔

## ذاتی تحریکات

جب کسی معدہ میں گرائی - بد ہضمی - متلی کی علامات پیدا ہوں - میں ہمیشہ شمسی سر چلا دیا کرتا ہوں - پانچ منٹ میں بغیر کسی دوا کے صحت آجاتی ہے - گرمی کے زکام میں تھری سر اور سردی کے زکام میں شمسی سر چلانے سے زکام درست ہو جاتا ہے -

پیاس کی شدت یا روزہ کی تلخی میں تھری سر چلا دینے سے تسکین آجاتی ہے میرا معمول ہے - جب انتہائی غصہ کی حالت طاری ہو - اپنے آپ سے باہر نکلتا جاتا ہوں تو اس وقت یقینی سانس مساویہ یا شمسی ہوا کرتی ہے - تھری تبدیل کر دیتا ہوں - غصہ فرو ہو کر سکون آجاتا ہے -

اسہال کی صورت میں جس دم کھینک کر پکارتا ہوں - اسہال بند ہو جاتے ہیں - جس دم کی پوری تفصیل آئندہ کے صفحات میں ملاحظہ فرمائیے -

نکار کی حالت میں تھری سر چلانے سے سردی متلی - پیاس کی شدت - کس بے چینی شدت حرارت ختم ہو کر رہ جاتی ہے - میں اسکا عادی ہوں - آپ بھی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے - جب کسی جہ سے نیند نہ آئے - تھری سر چلا کر چاند کا تصور کرتا ہوں پانچ منٹ کے تصور ہی میں نیند آجاتی ہے -

ایک بار سردیوں میں مجھے سخت جاڑا لگا - بدن کپکپانے لگا - کسی صورت آرام نہ آیا - آخر شمسی سر جاری کر دیا - اور ۲-۲ منٹ جس دم کرنے لگا چندہ میں منٹ کے بعد استفادہ گرمی محسوس ہوئے گی کہ ماتھے پر پسینا آگیا -

## سوالوں کا جواب

(۱) حمل میں لڑکا ہے یا لڑکی ؟

سوال کرنے والے کی سائنس کی تحقیق فرمائیں۔ اگر سائل کا شہر ممبئی چل رہا ہے تو دیکھا اگر تھری چل رہا ہے تو دیکھ کر پتہ چلے گا۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ عامل کا شہر بھی ممبئی چل رہا ہوگا۔ تو دیکھا انشاء اللہ ضرور پیدا ہوگا۔ اور عامل اور معمول دونوں کے سائنس سرے چل رہے ہونگے تو دیکھ کر پتہ چلے گا اور ضرور پیدا ہوگی۔

(۲) تجارت میں فائدہ ہے یا نقصان؟

انگریزوں کی امید نہیں ہے۔ مسعودیہ میں نفع نقصان بہا ہر۔

(۳) ہماری سب سے سخت کپ اٹے گی !

سائل کا سر شمسى پل رٹا ہوا صحت جلد آئے گی۔ اگر عامل کا سر بھی شمسى ہوگا۔ تو بہت ہی جلد صحت آئے گی۔ اگر چل کا سر قمرى اور سائل کا شمسى تو صحت بدیر آئے گی۔ اگر ہر دو کا قمرى پل رٹا ہو تو امید شفا نہیں ہے۔

(۲) فتح شکست کس کو ہوگی؟

فیصلہ کے وقت جس کا شر مسمیٰ چل رہا ہو اسے فتح اور غمخیزی والے کوششیں

(۵) خبر بجوٹ ہے یا نہیں؟

اگر اُس وقت سائل کا قمری سرجاری ہے۔ تو سچ ہے اور شمسی سرج ہے تو جھوٹی افواہ ہے۔

(۶) بحیرہ کی تعلیم ملازمت کا سوال

اگر اس وقت عمر کی ہو تو جواب دینا چاہیے۔ جلد کامیابی ہوگی خفاک ہو تو دیر سے۔ ہوائی کھو تو بہت تھوڑی دیر کے بعد کام ہوگا۔ آتش ہو۔ تو فائدہ



کی بجائے نقصان ہوگا۔

۷، بارش ہوگی یا نہیں؟

سائل یا عامل اپنے سانس پر غور کرے۔ اگر سانس خاکی یا آبی ہو، تو بارش ہوگی۔ بادی ہو تو بار ہوگا۔ مگر بارش نہ ہوگی صرف آدھی آئے گی۔  
انکشی ہو تو کچھ ترشح ہوگا۔

۸، گرختہ زندہ ہے یا مرگیا ہے؟

سائل کا سر قمری ہو تو گرختہ زندہ ہے شمسی ہو تو مرگیا ہے یا بیمار ہے۔

۹، مام سداخل کے جواب

عامل کسی کھلی جگہ پر بیٹھے۔ جہاں آدمی آسانی سے آجاسکیں۔ سوال کرنے والا اگر کھلے سر کی طرف سے آیا ہے یا کھلے سر کی طرف آکر بیٹھا ہے تو اس کا جواب اس کے حق میں ہے۔ اگر بند سر کی طرف سے آیا ہے یا بیٹھا ہے تو نتیجہ مخالف پے  
مثلاً آپ کا داہنا سر چل رہا ہے۔ اور ایک شخص داہنی طرف سے ہی آیا اور  
داہنی طرف بیٹھا تو یہ اشارہ ہے کہ سائل اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوگا  
آپ اسے کامیابی کی بشارت دے دیں۔ اس میں شمسی اور قمری کی بحث نہیں  
ہے۔ ہاں عامل اگر اپنے سر کے موافق اور سائل کی وضع اور دونوں کو مد نظر رکھ  
کر جواب دے تو سو فیصدی صحیح ہو سکتا ہے۔ باقی عالم الغیب والشہادۃ  
اشد کی پاک ذات ہے یا چارہ معصومین علم لڈنی کے مالک ہیں۔ بھانجک  
ایک علم کا تعلق ہے۔ اکثر ہر سوال کے حصول جواب کے لئے یہ طریقہ صد بار  
کا آزمودہ اور صحیح ہے۔

۱۰، دوسرا آزمودہ طریقہ

سائل کا سوال اور نام اور اس دن کا نام ہر س کے حرف گنو۔



کو پسہ دو۔ اور پسہ دیتے وقت ایک لبا سانس اس نکتے سے لو۔ انشاء اللہ  
سارا دن خوش و خودی گزرے گا۔ اور کوئی غم و تکلیف و غیرو میں نہ آئیگی۔ اتنے  
معمولی سی عمل کی پرکیش انسان کو خوش حال بنا سکتی ہے۔ مجرب عمل ہے۔ بلا درینہ  
و شک و شبہ شروع کر دیجئے۔

دشمن افسر۔ اور جس شخص سے کوئی بات منوانا چاہو تو اسے اپنے بندہ سر کی  
طرف بٹھاؤ۔ یا اگر آپ کھڑے ہونے کی حالت میں ہیں تو بندہ سر کی طرف اُسے رکھو۔  
انشاء اللہ جو بات کہو گے مان جائیگا۔

اگر دن کو قمری سر اور رات کو قسمی سر جاری رکھنے کی پرکیش جاری رکھیں تو  
زندگی دراز ہوگی۔ خوشی و صحت و امن ہوئے گی۔ رنج و غم و دور ہوں گے۔ اس عمل کو  
ہمیشہ کرنے والا زندگی بھر میں بڑھانہ ہو گا۔ چلے۔ پڑیاں۔ دل و دماغ جگر مضبوط رہیگی  
حوادث و بدبختی کا اس پر غلبہ نہ ہو گا۔ بال سیاہ رہیں گے۔ سفید بال سیاہ ہو جائیگی۔  
سانپ کی زہر کا اثر نہ ہو گا بچہ رنگ لگائے سے خود مر جائیگا۔ اور اس کی زہر کا کوئی  
اثر نہ ہو گا۔

سانپ بچہ کی زہر کی تکلیف ہو، قمری سر جاری کر دیجیے۔ زہر کا اثر باقی ہے قریب  
ماہ سے زیادہ فائدہ ہو گا۔ میرا ایک رفیق نار گزیہ پر تھوڑا سا مل ہے۔ جس کے سر پر  
خون جاری تھا۔ قمری سر جاری کر دیا امدتیں گھنٹے کے اندر اندر خون بند ہو گیا۔ سچے گھنٹے  
میں ہوش آ گیا تھوڑا دس گھنٹے میں تمام علامات کا فوراً صحت کا طرا گئی۔ اس کو عملیات  
نفس میں سب سے زیادہ مؤثر پایا ہے۔ فراموش نہ کیجیے گا۔

برکت بجا صحت جس دم کیجیے۔ آپ کے اختیار میں ہے خواہ گھنٹوں چلے  
جائیے۔ دیکھیے نہ افیون و کوکین نہ مقوی باہ اودیہ اس کے مقابل میں آ سکتے  
ہیں۔ اور نہ کوئی عمل۔ عجیب مشق ہے۔



سانس خارج کر کے تھوڑی دیر سکون اختیار کرتے ہوئے دوبارہ سربارہ حبس دم کی مشق جاری رکھیں تھوڑے دنوں کی مشق سے آپ دقت بڑھاتے چلے جائیں ایسا لطف اور سکون آئیگا کہ آپ کی ضمیر اس بات پر آمادہ ہوگی کہ سانس لیا ہی نہ جائے۔

حبس دم سکون قلب کی انتہائی منزل ہے جس میں سوائے عشق الہی کے اور کوئی خیال کوئی چیز دخل نہیں پاسکتی۔ آپ کو دن بدن زیادہ سے زیادہ لذت حاصل ہوگی۔ اور مشق بڑھاتے بڑھاتے آپ نصف گھنٹہ یا اس سے زیادہ وقت بھی حبس دم جاری رکھ سکیں گے۔ مین فوہمبر ۱۹۵۵ء میں یہ مشق جاری کی۔ ایک مہینہ کی مشق میں بارہ منٹ تک حبس دم کر سکتا تھا۔ گواہ پھوڑ دی سے مگر انسانی طاقت سے باہر ہے کہ وہ منٹ تک بھی سانس روک لے۔ بارہ منٹ تک سانس روک لینا تو بہت جوانمردی کا کام ہے۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ آپ غطا اندر کا دل پر تصور کر کے اسی اسم اعظم کا ورد دل میں جاری رکھیں تو چند دنوں کے بعد لوہ کی تجلیات آپ کے دل میں موزن ہونا شروع ہوں گی۔ گناہوں سے نفرت اور نیک کاموں سے محبت پیدا ہوگی۔ بڑائی جھوٹ گناہ سے پاک صاف ہو کر انسان نیک ہو جائیگا۔

## سانس کی دیگر قسمیں

حب کیدئے :- سات روز صبح کے وقت جب کہ دم قمری جاری ہو سات گھنٹہ پانی اس وقت پئے جب کہ سانس اندر جاری ہو۔ یعنی جب سانس اندر کھینچا جائے اسی وقت ایک ایک گھنٹہ کر کے پلے۔ یا ایک دم پی لے۔ اور شوق کا تصور رکھے کہ ہر گھنٹہ کے ساتھ وہ اندر جارہا ہے۔ اس عمل سے محبوب کو

بغیر کسی عمل کے تسخیر کیا جاسکتا ہے۔

تباہی کے لئے :- جس وقت دھم شمسی جاری ہو تو کالے گدھے کے کان سے  
تھوڑا سا خون لے لے۔ اور کوتھے کے پر کے اوپر سیدھی طرف چار مرتبہ اور الٹی  
طرف تین مرتبہ دشمن کا نام لکھ کر چھوڑے وہ شخص تباہ و برباد ہو جائیگا۔ کو  
زندہ پکڑا جائے اور زندہ کے پر پر لکھا جائے۔ اور زندہ ہی کو اڑا دیا جائے۔

عجیب و غریب عمل :- ہر وقت یہ خیال رہے کہ سانس کو نہایت آہستگی  
سے تنہا کر چھوڑنا جائے اور ہر وقت اس عمل میں مشغول رہے۔ چھ مہینے کی  
مشق کے بعد نیند جاتی رہے گی۔ اور اگر غنید اُسے لگی بھی، تب بھی اس میں  
بیداری کی صفت باقی رہے گی۔ یعنی سوتے میں بھی ہر بات کو سمجھے گا۔ اور  
جو کچھ سنے گا۔ اس کو یاد رہے گا۔ اس کی طبیعت خاص و بولے نفرت کو نہ لگے گی۔  
باہم و نیند و آفت کے طبیعت کو بھل معلوم نہ ہوگی بلکہ ہلکی پھلکی سہے گی۔ یس نے  
۱۹۹۹ء کے وسط میں اس مشق کو باری کیا اور خواہ مشق سے ہی نیند کا فائدہ  
ہونے لگی۔ مگر طبیعت میں راحت و خوشی زیادہ محسوس ہونے لگی۔ البتہ دنیاوی کاموں کا  
میں شوق کٹا اور جہد کا مگر طبیعت میں اب تک اس شق کے اثرات ابھرتے ہوئے ہیں +

## امراض ریہ بصر سر ناک جلق کا نا در عمل

بچے سوت کے ایک تین تار کا تار کا بشیں۔ طول میں فٹ کے برابر ہو پھر  
اس پر ذرا سا موم گرم کر کے مل دیں۔ تاکہ تار کا سخت ہو جائے۔

صبح کے وقت منہ دھو کر ناک صاف کریں اور داہنے نچھتے سے  
دھانکا اندر ڈالیں۔ جب وہ منہ تک پہنچ جائے دو چار لمحہ صبر کر کے آہستہ  
آہستہ نکال لیں۔ پھر بائیں نچھتے میں اسی طرح ڈالیں اور نکالیں۔ گو پہلے چند

دن سخت بے صبری ہوگی۔ چھینکیں آئیں گی۔ زکام آزیگا۔ طبیعت خراب ہوگی مگر روزانہ کی مشق سے طبیعت ہر وقت کرجائے گی۔ روزانہ مشق جاری رکھیں۔ یہ مشق کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔ میرا حکم عقیدہ ہے کہ سل و دق کے تیسرے درجہ میں بھی یہ مشق صحت بخش اثرات پیدا کر دے گی پھیپھڑوں کے ذخیم آہستہ آہستہ مندل ہونا شروع ہو جائیں گے۔ اور بالآخر پوری صحت آجائے گی۔ اس کے علاوہ ضعف بصلت۔ کان کے امراض۔ سلق کی جملہ امراض سر کی جملہ امراض۔ نزلہ۔ زکام دائمی۔ کھانسی۔ وغیرہ امراض کا ایک سو فی صدی جہرب الحوب مؤثر عمل ہے۔ میرا آزمودہ ہے۔ اس کے مشاق کو متبنا جد نہیں ہوتا۔ بغیر کسی سرمہ کے تمام عرصہ صحت قائم رہتی ہے۔ مجھے کچھ عرصہ گئے سے خون اترتا رہا۔ بعد علاج کے کہ علم النفس کی کتاب میں اس مشق پر نظر پڑی۔ مشق جاری کر دی۔ چند دن سخت کراہت اور تنگی میں گزرے۔ بالآخر طبیعت مستحضر ہوئی۔ اور شکر و خیر و سعید مشق جاری رکھنے پر آج تک خون نہیں آیا۔ کھانسی نہ ہوئی۔ نزلہ نہ آتا۔ دن رات پڑھنے لکھنے کا کام سنبھلے۔ مطالعہ میری روحانی غذا ہے۔ ہزاروں کتابوں کا مطالعہ کیا۔ مگر اب تک بصارت میں فرق معلوم نہیں ہوتا۔ گویا بھی جوان ہوں۔ اور قوی تندرست اور بحال ہیں۔ تیس بتیس سال کی عمر ہے۔ مگر تعلیم و مطالعہ کی کثرت اور تفکرات کا اثر نظر پر نہیں پڑا۔ اور بدستور ماشاء اللہ قائم ہے۔ اور یہ سب کچھ اُمّی مشق کے طفیل ہے۔ آپ کو بھی دعوت عام ہے شوق سے روزانہ دو دو منٹ مشق فرمادیں۔ معمولی سا کام ہے۔ اور فائدہ بے حد ہے۔

صلو علیہم السلام ہے یارانِ فکرتہ داں کیلئے

## خون کی صفائی کا مجرب عمل

جب تھری غلیظ ہو جائے۔ پھر اسے پھنپیاں خارش و درد و غیرہ سے تکلیف ہو۔ تو روزانہ صبح شام اس مشق کو صرف دس بار دن کر لو۔ بہترین قسم کے سار سپریٹے اور خرق صفا دواؤں سے ہزار بار درجہ بہتر ہے۔ چند دنوں ہی میں کٹھ اور حجام تک مریضوں کو ٹھیک کر دیں گی۔ کوڑھ اور برص کے مریض اس عمل سے یقیناً صحت پاسکتے ہیں۔ بلا کھانے مشق شروع فرما دیجئے اور اس مراد پر سمجھئے۔

عمل کی ترکیب یہ ہے۔ کہ کسی کھل جگہ یا اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر اپنی زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ میں دبا دو۔ اور منہ بند کر کے نعتوں سے خوب لمبی سانس لو۔ جس قدر ممکن ہو سکے جس دم کریں اور جب زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ سے اٹھا کر نیچے کے دانتوں کی جڑ میں دبا دو۔ اور خوب تیزی کے ساتھ لمبی سانس باہر نکالو۔ یہ عمل دس چندت دفعہ صبح شام روزانہ کرو۔ مجرب ترین عمل ہے۔ دقتیں آدھوں سے عمل کرنا چکا ہوں۔ اور تجربہ کر چکا ہوں۔ اس کے فوائد میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہے۔

## عجیب ترین عمل

صبح سویرے طلوع آفتاب کے وقت کسی اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر مشق کی طرف منہ کر کے آری اور لمبی سانس پیٹ میں بھریں۔ بعد ازاں منہ بند کر کے ناک کے راستہ ہوا خارج کر دیں۔ بہتر ہے کہ سانس شمسی اس وقت جاری ہو۔ اگر قمری سانس ہو تب بھی نقص تو نہیں ہے۔ تاہم زیادہ فائدہ شمسی مریضوں میں رہیگا۔ ہاں جس وقت سانس باہر ناک کے راستے خارج کریں۔ اس وقت پیٹ کو



پشت کی طرف کھینچیں۔ حتیٰ کہ نیٹ نیچے چلا جائے۔

کم از کم دس بار روزانہ یہ مشق کریں۔ اس مشق کے فوائد بے شمار ہیں۔  
 بھوک خوب لگتی ہے۔ چہرے کا رنگ نکھرنا ہے۔ بخون صاف ہوتا ہے۔ اور  
 دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ دل و دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ جانفزا  
 ہو جاتا ہے۔ دائمی سردی و دائمی نزلہ زکام کھانسی، تپش، امراض ریو کیلے آکسیر  
 سے کم نہیں ہے۔ قبض دور ہوتا ہے۔ آنتوں کو قوت آتی ہے۔ غرضیکہ جمیع فوائد کی حامل  
 مشق ہے۔ بے شمار امراض سدء درتہ کے لئے واحد علاج ہے +

## ایک راز کا انکشاف

ہماریے خاندان سادات گیلانی کے چچا بزرگین فرد خباب قبلہ میرید مخدوم محمد رضا  
 شاہ صاحب گیلانی مرحوم و مغفور اعلیٰ القدر مقامہ نشان کے سرکردہ افراد میں شمار کئے  
 جاتے ہیں۔ آپ کا علم و شہرت و تہذیب و ادب کا ان کے چچا بزرگین غنی و ثقیب ہوتا ہے۔ اسماعیل کے چچا  
 رہے۔ غرضیکہ دینی دنیاوی لحاظ سے بہت بڑے آدمی تھے۔ ایک عجیب بات ان میں  
 دیکھی گئی کہ کھٹے جاڑوں میں بلبل کی جمبھیں زیب تن فرماتے تھے اور سحری کے وقت  
 ٹھنڈے پانی سے غسل فرماتے تھے۔ لوگوں میں گمان تھا کہ حضرت صاحب سکھیا  
 کھاتے ہیں۔ لیکن انہیں پچھنے میں اسی حالت میں چند بار دیکھا۔ اس وقت حالت  
 عجیب سی معلوم ہوتی تھی۔ مگر اب معلوم ہوا کہ وہ علم انفس کے ماہر تھے۔ اور اس  
 ذیل کی مشق کے عادی تھے۔ اس لئے انہیں سردی نہ لگتی تھی۔ بلکہ سردی ان کے  
 جسم پر اثر انداز نہ ہو سکتی تھی۔

میں نے عمل کر چھا۔ ترکیب نامکمل تھی۔ بہ صورت مکمل ترکیب اپنے ذہن سے یاد کی۔  
 اس پر چند دن عمل کیا۔ اس امر کی تصدیق ہو گئی کہ فی الواقعہ مخدوم صاحب سکھیا کھاتے

تھے بلکہ اسی عمل کے حامل تھے۔ سنئے اور اگر کھنسی ہو تو کر بھی دیجیئے۔

سورج طلوع ہونے سے قبل تقریباً ایک گھنٹہ حاجات مندور سے فارغ ہو کر نماز ادا کیجیئے۔ پھر جانب مشرق منہ کر کے آنکھیں بند کر دیجیئے۔ نفس شمس جاری کیجیئے۔ پاتھیں مار کر مچھ جائیئے۔ تصور کیجیئے کہ سورج طلوع ہوا ہے۔ صرف تصور ہی کریں۔ حالانکہ سورج طلوع ہونے میں دیر ہو، اتنا واضح تصور کریں کہ آپ کو سچ معلوم ہونے لگے کہ سورج طلوع ہوا ہے۔ کم از کم نصف گھنٹہ تک یہ مشق تصور جاری رکھیں۔ اور نفس شمس جاری ہو۔ سانس آہستہ آہستہ لیں۔ اور آہستہ آہستہ خارج کریں۔ اگر کچھ دقت محسوس کر سکیں تو زیادہ بہتر ہے۔

کم از کم اکیس دن اور زیادہ سے زیادہ اکتالیس دن مشق جاری رکھیں۔ اسی دوران میں ہی بدن میں بے حد گرمی چلا ہونے لگے گی۔ مگر چالیس اکتالیس دنوں کی مشق کے بعد آپ روزانہ کی مشق چھوڑ دیں ورنہ اتنی گرمی پیدا ہو جائے گی کہ دواچی کا حضور ہے۔ ہفتہ وار ایک بلا مشق رکھئے۔ اس عمل کو نابھ میں رکھا جاسکتا ہے۔

چہرے میں سرخی۔ آنکھوں میں رعب۔ بدن میں حرارت پیدا ہو جائیگی۔ آپ کرکٹیں سردیوں میں ننگے بدن بھی سردی محسوس کریں گے۔ بلکہ بدن پسینہ سے خراب ہو کر ایلگا۔ گرمیوں کے موسم میں مزاجی اصلاح کرنا۔ یعنی سردی و ذخیرہ روزانہ پینا لازمی اور ضروری ہے۔ ورنہ اخلاط میں اختراق پیدا ہو جائیگا۔ اس مشق سے آنکھوں میں اس قدر رعب پیدا ہو جاتا ہے کہ آنکھ سے آنکھ نہیں ملائی جاسکتی۔ حامل کی آنکھ میں غصہ بک چمک آجاتی ہے۔ جس کی دیکھنے والے میں تاب نہیں ہوتی ہیں۔ اس عمل کی چند دن مشق کی مگر افسوس کہ ہر عمل کو ادھورا چھوڑ دینے کا عادی ہوں اس عمل کو بھی تکمیل نہ دے سکا۔ البتہ اس تھوڑے سے عرصہ کی مشق یہ سبق دے گئی،

کر آئندہ چند دنوں میں کپڑے اتارے بغیر گزارہ نہ ہوگا۔

## حبِ نسخیر کا بے پناہ عمل

جب سانس قمری سے تبدیل ہو کر شمسی سر میں آنا چاہتی ہے۔ تو نفس قساویہ چلنے سے ایک گھنٹی یعنی ۲۴ منٹ قبل ساعت دھرو لگتی ہے۔ بس اس وقت اور عین اسی وقت کو سمجھیں۔ نگاہ میں رکھیں اور جانب مغرب منہ کر کے بیٹھی یا کرکڑی جا میں اور جس کو نسخیر کرنا ہو۔ اس کا تصور کریں۔ اتنا پختہ تصور کہ سچ محج وہ سامنے ہے سانس قمری اندر نہ چلیں۔ اور تصور یہ رہے کہ مطلوب سانس کے راستے اندر کیج کر قلب میں آگیا ہے۔ ایک ساعت پورا عمل کریں۔ جب سانس قساویہ چلنے لگے تو عمل بند کر دیں۔ انسانی طاقت سے باہر سے کہہ دیجئے کہ اس عمل سے بچ سکے۔ ذی جان تو ذی جان رہا ہے۔ جان تک کچھ کرا جائیگی۔ معمولی بات سمجھ کر نسخیر نہ کرنا۔ یہ ایک بے پناہ عمل ہے جس سے مطلوب نتائج ہوتے ہیں۔ بغیر غلطی نہیں رہ سکتا۔ البتہ جائز امور پر برتے۔ ناجائز امور پر عمل کرنے والا اپنی ہنرا اور جہنم کا خود ذمہ دار ہوگا۔ ہم نیکے بد دستور کو سمجھاتے دیتے ہیں۔

(نوٹ) کم از کم تین دن یہ عمل کرنا ضروری ہے۔

## ترکِ خواہشات !

آپ کسی بُری عادت سے چھپا چھڑانا چاہتے ہیں۔ کوئی بھی بُری عادت ہو انیون بھنگ چرس غراب حقہ۔ گناہ رنغریکہ کوئی مسی بُری عادت کا آپ ازالہ چاہتے ہیں اور دل سے ترک کرنے کا تہیہ کر چکے ہیں تو ایسے اس عمل کی مشق کیجئے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر اس عادت کے خلاف ایک آواز پیدا ہو چکی ہے اور

آپ کی ضمیر اس عادت سے نفرت کر چکی ہے۔ آپ خواہ مخواہ اس عادت کو ترک کر  
دیجئے بر مجبور ہو جاویں گے۔ اور آپ کا نفس اس عادت کے خلاف جہاد پر آمادہ ہو  
چکا ہوگا۔ سنئے اور ضرور سے ترکیب کے ملاحظہ فرمائیے کہ

کئی وقت ہو جب خواہشات کا جذبہ موجزن ہو جائے۔ آپ اس وقت  
واپسے تھپنے پر تکی رکھ کر بائیں تھپنے سے سانس نکلنے سے کشید کریں۔ اور بائیں تھپنے  
پر تکی رکھ کر دائیں تھپنے کے راستے خوب دد سے باہر نکال دیں۔ کم از کم دس  
بارہ بار یہ عمل کریں۔ اتنی تھوڑی سی بات پر آپ ہر قسم کی عادت کو ترک کر سکتے  
ہیں۔ جس وقت خواہش اُٹھائے یہ عمل کریں۔ فوراً طبیعت خلاف ہو جائیگی۔

## تھپ و شیب

ایک عرصہ سلائی چاندی کی بنوائیں۔ رات کے وقت جنمائی کے عالم میں لیٹیں  
میں دے دیا کریں۔ جتنا وقت طبیعت ہوا نہشت کرے اور جتنا اندر دے سکیں آتا  
فائدہ مند ہے۔ ہر روز مشق پڑھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ سیون تک سلائی پہنچ جائے۔  
مگر سلائی داخل کرنے سے پیشتر اسے سر لائیز کرنا ضروری ہے۔ گاڈی لوشن سے  
ابھی طرح وصولیں۔ اس طرح بٹھیا کریں جس طرح شیب کرتے وقت بٹھیا کرتے  
ہیں۔ جب ایک ہفتہ عشرہ میں سلائی پانچ چھ انگشت تک اندر جا سکے تب ایک  
خولدار سلائی بنوائیں۔ اور یہ خولدار سلائی اندر داخل کر کے بدلتور مشق جاری رکھیں۔  
اب یہ کوشش کریں کہ اس خولدار سلائی کے ذریعہ سے پانی اور جنب کریں  
یعنی صاف پانی کا ایک پیالہ بھر کر سلائی کا ایک سر اندر داخل کر دیں، اور  
دوسرا پیالہ میں تولدین اور جس دم کریں۔ چند دنوں کی مشق سے پانی اندر کچھ  
ایک کرے گا۔ اور مزید مشق جاری رکھتے ہوئے آپ اسی طریقہ سے پاؤ پاؤ بھر

دودھ اور شہید تک کھینچ سکیں گے۔ اس دوران مشق میں باوام خشخاش کی سواٹی  
 لدنہ اند چینا لازمی ہے۔ جماعت سے پرہیز اور گرم ترش چیزیں کھانا منع ہے۔  
 اس مشق سے انزال آپ کے اختیار کی بات ہے۔ طبیعت اس پر قابو  
 پا جاتی ہے۔ اور انزال ہوتا ہی نہیں۔ یہ عمل میرا مجرب نہیں ہے۔ اور نہ ہی  
 میرے کسی دوست کا تجربہ شدہ ہے۔ البتہ علم النفس کی کتب میں اکثر اس عمل  
 کا ذکر ملتا ہے۔ بلکہ یہاں تک مرقوم ہے کہ منہ دیوگی اس عمل کے ذریعہ پارہ اند  
 کھینچ سکتے تھے۔ اور اپنے آپ پر پورا قابو ہوتا تھا۔

## حکیموں کی بیخ خاص نکتہ

مریض کو دیکھتے وقت حکیم کا نفسی پیرچاری ہونا چاہیے۔ قمری سر چاری ہو  
 تو تہل کیلے۔ نسخہ لکھتے وقت شمسی سر ہونا ضروری ہے۔ مریض کو دوائی اس  
 وقت دیں جب اس کا بائیں رخسار قمری سر ہوا جالی ہو۔ پھر دیکھتے دیکھتے کس  
 طرح اثر کرتا ہے۔ میری شفا دستی کی دعوم چھی ہوتی ہے۔ محض اس طریقہ پر  
 کاربند ہوں۔ اور میرا یقین کامل ہے کہ اسی عمل نفسی کا کرشمہ ہے۔ لو آج  
 ظاہر کر دیا ہے۔ آزما لے جس کا جی چاہے۔

## عال حضرات کیلئے نکات

جواشغنامی محبت و نبض کے تعویذات کا کام کرتے ہیں یا جنہیں عام تعویذات  
 سے تعلق ہوتا ہے۔ ان کے لئے ضروری ہے کہ محبت کے لئے قمری سر یا ساعت  
 زہرہ میں تعویذ لکھے۔ اور نبض وغیرہ کے لئے شمسی سر یا تسارہ میں نقش تحریر کرے۔  
 اگر دوائی جھگڑا ہو پا کر نا ہو، تو ساعت زحل میں تعویذ لکھے۔ اور اگر مرتبہ

سے گرانا مقصود ہے کہ ساعت مرغ میں لکھے۔ اور بجت کیلئے ساعت مشتری  
نیک ساعت ہے۔ علم النفس کی تشریح کے ماتحت ان اوقات کے متعلق  
وضاحت سے بیان کر چکا ہوں۔ وہاں سے دیکھ کر سمجھ لیں۔

شمس کا تعلق آوار سے ہے۔ قمری ٹکر کا تعلق سودار سے ہے۔ زہر  
جمعہ سے منسوب ہے۔ عطارد۔ بدھوار۔ زحل۔ سیئچر۔ مرغ منگلوار۔ مشتری  
جمعرات سے تعلق رکھتا ہے۔ ان ساعات اور ایام کا لحاظ رکھتے ہوئے تعویذ  
لکھئے۔ تعویذات سونی صدی کامیاب ہوں گے۔

## ایک نادرہ روزگار عمل

یہ عمل ہندوستان کے مشہور حکیم جرم کلیات جناب شفیق رام پوری کا بہت  
عمل ہے۔ حث کے لئے اس سے بہتر عمل رُکے زمین پر نہ دیکھا جاتا ہوگا۔  
لاکھوں نے اسے انجام دیا ہے۔ دنیا میں ایک معجزہ ہے کہ نہیں ہے۔ جسے علم  
انفس کے ماہرین نے عجیب طرح سے ترتیب دیا ہے۔ اس کے فوائد پر شک  
کرنا کفرانِ نعمت سے کم نہیں ہے۔ میں نے دوستوں کو پوری طرح سمجھا کر  
دس بارہ جگہ قہر کر کے دیکھ لیا ہے کہ اکسیر ہے تو یہ ہے جادو ہے تو یہ ہے،  
عمل ہے تو یہ ہے۔ اور اگر عمل میں اثر ہے تو اسی میں ہے۔ اب ترکیب و  
ترتیب ملاحظہ فرمائیے۔

عائن کی عام قسمیں تین ہیں فیسی۔ قمری اور قسادیہ۔

اعداد کی تین قسمیں ہیں۔ ایک ایسے اعداد جن کا نصف آسانی سے ہوتا  
چلا جائے۔ مثلاً ۱۶ نصف ۸ نصف ۴ نصف ۲ نصف ۱۔ مثلاً ۲۴  
نصف ۱۲ نصف ۶ نصف ۳۔ ایسے اعداد جن کا نصف دو تین بار، یا

زیادہ بار آسانی سے ہوتا چلا جائے یہ اعداد قمری ہیں۔ دوسری قسم ہے ایسے اعداد کی جن کا نصف ایک بار ہو سکے اور اس کے بعد پھر اس کا نصف نہ ہو سکے مثلاً دس نصف پانچ۔ چودہ نصف سات۔ یہ اعداد شمسی کہلاتے ہیں۔

تیسری قسم ہے۔ ان اعداد کی جن کا نصف نہ ہو سکے۔ مثلاً ۵-۷-۹-۱۱-۱۳۔ وغیرہ وغیرہ یہ اعداد قسادی کہلاتے ہیں۔

اب آپ نے جس کو تسخیر کرنا ہو اس کے نام کے اعداد اور اپنے نام کے اعداد بحساب ابجد قمری اس وقت جمع کریں جب کہ ایک لغز قمری جاری ہو۔ ان اعداد کا استنتاج کریں۔ استنتاج کتنے ہیں اعداد کو جمع کرنا۔

مثلاً مجموعہ اعداد اسم  $112$  آئی ہے تو اس کا استنتاج اس طرح ہوگا۔  $1+1+2+1+5 = 10$  یا  $3+4+9$  تو اس کا استنتاج  $1+9+2+6 = 18$  یا  $3+4+11$  بدتر اس کا استنتاج  $8+8+8+8 = 32$  ہوگا۔

اب  $10$  عدد قسادی ہے کیونکہ اس کا نصف نہیں ہو سکتا۔  $18$  کا عدد شمسی ہے کیونکہ اس کا ایک بار نصف  $9$  ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد نہیں ہو سکتا۔

اور  $32$  کا عدد قمری ہے اس کا نصف تا آخر تک ہوتا چلا جائیگا۔ یعنی  $32-16-8-4-2-1$  وغیرہ ابجد قمری ہے۔

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰				
ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ہ	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ہ	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن

س ع ف ص ق ز ش ت ث خ و ض ط ح

۱۰۰ ۹۰ ۸۰ ۷۰ ۶۰ ۵۰ ۴۰ ۳۰ ۲۰ ۱۰ ۰

اب دیکھئے طالب و مطلوب کے اعداد بحساب اجد قمری آئے ہیں تو مطلوب مقناطیسی کشش سے کچھ آٹیکا۔ اور قوت عمل اس کو ایک ہفتہ سے بھی کم مدت میں کھینچ لے گی۔ اور اگر شمسی آئے تو کشش ذکر کریں۔ اگر عمل جذب بھی کریگا۔ تو مطلوب کا آنا مشکل ترین امر ہے۔ ہر حال عمل بیکار ثابت نہ ہوگا۔ عمل اپنا اثر فرد کرے گا۔ اگر قسادیہ اعداد آئے ہیں تب بھی قمری کی طرح کچھ آٹیکا۔ قمری شمسی اور قسادیہ وغیرہ کی مدت عمل میں تفاوت ہے۔ یعنی قمری عمل ایک ہفتہ سے زیادہ نہیں پڑھنا پڑتا۔ شمسی کی میعاد تین ہفتے اور قسادیہ کی میعاد ۴ ہفتہ ہے۔

مرجو

یاد رکھنے کے قابل امر یہ ہے کہ دونوں ناموں کے اعداد مع والدہ کے لئے جائیں یعنی طالب مع والدہ اور مطلوب مع والدہ کے اعداد بحساب اجد قمری لئے جائیں۔ اب ان اعداد کے مطابق سورہ یوسف کی کوئی آیت تلاش کریں۔ جس کے اعداد اتنے ہی ہوں جتنے طالب و مطلوب مع والدہ کے اعداد ہیں۔

سورہ یوسف کی ایک آیت کو شمش کریں۔ اتنے اعداد والی مل جائے۔ بہتر ہے کہ آیت ایسی لی جائے جس کا معنی صحیح ہو سکے اگر با معنی عبارت اور فقرہ نہ آ سکے تو بہر صورت ایسی آیت اور فقرہ تلاش کر لیجئے جو ہم عدد ضرور ہو۔ اب رات کے وقت جب کہ بالکل خلوت ہو کوئی خیال مانع نہ ہو۔ کوئی فکر نہ ہو۔ بعد از نماز عشاء عمل شروع کریں۔

اگر اعداد قمری تھے تو مصلیٰ پر پہنچتی مار کر بیٹھ جاویں۔ جانب مغرب منکبیں قسادیہ ہوں تب بھی اسی طرح بنھیں۔ اگر اعداد شمسی ہوں تو جانب شرق منکب کے



دورانہ ہو کر بیٹھیں۔ اور جس دم کریں۔ جس دم کی حالت میں آیت مذکورہ جو اعداد کے مطابق اخراج کی ہے پڑھیں۔ جتنی دیر سانس روک سکیں اور جتنی بار پڑھ سکیں۔ کوئی حد بندی نہیں ہے۔ اور اسی طرح کم از کم ۳۲ بار جس دم کریں۔ اور آیت پڑھیں۔ آٹھ، سولہ یا چوبیس دنوں ہی میں دُہ کچھ حاصل ہو جائے گا۔ جس کے حاصل کرنے کے لئے آپ بے چین ہوں گے۔ ہاتھ کنگن کو آرسی کیلئے آزما کر دیکھ لیجئے۔ سورج مشرق کی بھائے مغرب سے طلوع ہو سکتا ہے۔ مگر اس عمل کا اثر یقینی ہے۔

ایسا مجرب الجرب عمل آپ کو چراغ لیکر دھونڈھنے سے بھی نہیں مل سکتا۔  
(نوٹ) جس صاحب کو کتاب تمام میں سے کسی بات کی پوری سمجھ نہ آئے  
وہ مجھ سے بذریعہ خط و کتابت پوچھ سکتے ہیں۔

۱۔ مالک کل خط کا شریعہ و پالندہ پر رحم فرما  
شاد کیلانی - شورکٹ قمر

شاد کیلانی - شوکت قمر

ختم



مَرِچ

پَر رَحِم فرما